



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Herio bwllo

# **Hawliau, parch, cydraddoldeb:** Canllawiau ar gyfer rhieni a gofalwyr

PHOTO REDACTED DUE TO THIRD PARTY RIGHTS OR OTHER LEGAL ISSUES

# Hawliau, parch, cydraddoldeb: canllawiau ar gyfer rhieni a gofalwyr

## Cynulleidfa

Rhieni/gofalwyr; teuluoedd; ysgolion; cyrff llywodraethu; awdurdodau lleol a sefydliadau sy'n gweithio gyda phlant ysgol a phobl Ifanc i gynorthwyo â materion yn ymwneud â llesiant a diogelu.

## Trosolwg

Mae'r ddogfen hon yn rhan o gyfres o ddogfennau sy'n darparu gwybodaeth i bawb sy'n ymwneud ag atal a herio bwlio mewn ysgolion. Mae pob ddogfen yn cynnig cyngor i gynulleidfa allweddol. Mae'r canllawiau hyn yn cynnig cyngor i rieni/gofalwyr.

Mae'r canllawiau hyn yn disodli: Parchu eraill: canllawiau gwrth-fwlio (cylchrediadau 2003 a 2011).

## Camau i'w cymryd

Dylid dwyn y canllawiau hyn i sylw rhieni/gofalwyr a theuluoedd plant ysgol a phobl Ifanc.

## Rhagor o wybodaeth

Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon at:

Cangen Cefnogi Cyflawniad a Diogelu

Is-adran Cymorth i Ddysgwyr

Y Gyfarwyddiaeth Addysg

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

e-bost: [CCD.SAS@llyw.cymru](mailto:CCD.SAS@llyw.cymru)

 [@LIC\\_Addysg](https://twitter.com/LIC_Addysg)

 [Facebook/AddysgCymru](https://www.facebook.com/AddysgCymru)

## Copïau ychwanegol

Mae'r ddogfen hon ar gael o wefan Llywodraeth Cymru yn

[llyw.cymru/canllawiau-gwrth-fwlio](https://llyw.cymru/canllawiau-gwrth-fwlio)

## Dogfennau cysylltiedig

*Cynnwys a chynorthwyo disgyblion (2016)*

*Cadw dysgwyr yn ddiogel (2015)*

*Meddwl yn gadarnhaol: lechyd a lles emosiynol mewn ysgolion a lleoliadau Blynyddoedd*

*Cynnar (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2010)*

*Pecyn Cymorth Gweithredu Cwnsela mewn Ysgolion (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2011)*

*Mesur Teithio gan Ddysgwyr (Cymru) 2008: Canllawiau Statudol ynghylch y Cod*

*Ymddygiad wrth Deithio ar gyfer Cymru Gyfan (2017)*

# Cynnwys

<b>Geirfa</b>	<b>2</b>
<b>1. Cyflwyniad</b>	<b>6</b>
<b>2. Beth yw bwlio?</b>	<b>8</b>
Diffiniad	8
Mathau o fwlio	8
Bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn	9
<b>3. Pryd na fydd yn fwlio</b>	<b>10</b>
<b>4. Sut i fynd i'r afael â bwlio</b>	<b>12</b>
Cynghorion ynghylch trafod bwlio â'ch plentyn	12
Sut i ganfod yr arwyddion bod eich plentyn yn cael ei fwlio	13
Beth allwch chi ei wneud i helpu eich plentyn os yw'n cael ei fwlio?	13
Datblygu hyder a hunan-barch eich plentyn	14
Beth y gellir ei wneud i helpu eich plentyn os yw'n cael ei fwlio ar-lein?	15
Ymdopi ag effeithiau bwlio	16
Eich teimladau a'ch gweithredoedd	17
<b>5. Beth allwch chi ddisgwyl i ysgol eich plentyn ei wneud?</b>	<b>18</b>
Rhwymedigaethau cyfreithiol	18
Gweithdrefnau cwyno	18
<b>6. A allai eich plentyn chi fod yn bwlio plant eraill?</b>	<b>20</b>
Sut i fynd i'r afael ag ymddygiad bwliaidd eich plentyn	20
<b>Atodiad</b>	<b>22</b>
Bwlio	22
Llinellau cymorth a gwasanaethau cymorth	22
Cyffredinol	22
Rhieni/gofalwyr	22
Rhwydweithiau cyngor a chymorth	23
Cyffredinol	23
Rhieni/gofalwyr	23
Plant a phobl ifanc	23
Eraill	23
Materion ar-lein	23

# Geirfa

At ddibenion y canllawiau hyn, dyma'r diffiniadau o'r termau canlynol.

## Anabledd a pherson anabl

Mae gan unigolyn anabledd a) os oes gan yr unigolyn nam corfforol neu feddyliol, a b) os yw'r nam yn cael effaith andwyol sylweddol a hirdymor ar allu'r unigolyn i gyflawni gweithgareddau beunyddiol arferol. Mae cyfeiriad at berson anabl yn gyfeiriad at berson sydd ag anabledd (Adran 6 Deddf Cydraddoldeb 2010).

## Anghenion dysgu ychwanegol (ADY)

Anhawster dysgu neu anabledd (p'un a yw'r anhawster dysgu yn deillio o gyflwr meddygol neu beidio), sy'n golygu bod angen darpariaeth addysgol ychwanegol (adran 2 o Ddeddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018).

## Bwlio ar-lein

Term sy'n disgrifio pob math o fwlio trwy dechnoleg, a chaiff ei alw yn seibrfwlio hefyd.

## Bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn

Term sy'n cyfeirio at unrhyw fath o fwlio sy'n gysylltiedig â'r nodweddion sy'n cael eu hystyried yn rhan o hunaniaeth unigolyn neu'r grŵp y canfyddir ei fod yn perthyn iddo. Mae bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn yn cynnwys y nodweddion gwarchodedig ond mae hefyd yn gallu ymestyn y tu hwnt i'r nodweddion hynny a gall arwain at fwlio oherwydd amrywiaeth o resymau eraill, er enghraifft, statws cymdeithasol a chefnidir.

## Cyfeiriadedd rhywiol

Term sy'n disgrifio'r atyniad rhywiol, rhamantus neu emosiynol y bydd unigolyn yn ei deimlo at rywun arall. Efallai bydd pobl yn defnyddio'r termau hoyw, cyfunrywiol, lesbiad neu 'strêt' i ddisgrifio eu cyfeiriadedd rhywiol.

## Gwylidydd

Rhywun sy'n bresennol, p'un ai a fydd hynny ar-lein neu yn y byd go iawn, yn ystod digwyddiad o fwlio, ond ni fydd yn cyfranogi.

## Hil

Mae'n cynnwys lliw, cenedligrwydd a tharddiad ethnig neu genedlaethol (yn unol ag adran 9 o Ddeddf Cydraddoldeb 2010).

## Hunaniaeth o ran rhywedd

Term sy'n cyfeirio at synnwyr mewnol unigolyn o'i rywedd ei hun, boed hynny'n wrywaidd, yn fenywaidd neu'n rhywbeth arall (e.e. anneauidd). Nid yw hunaniaeth pobl o ran rhywedd bob amser yn cyd-fynd â'r rhyw a bennwyd iddynt ar adeg eu geni (gweler trawsryweddol/traws).

## Nodweddion gwarchodedig

Yn unol â Deddf Cydraddoldeb 2010, mae'n anghyfreithlon gwahaniaethu yn erbyn rhywun oherwydd oedran; anabledd; ailbennu rhywedd; priodas a phartneriaeth sifil; beichiogrwydd a mamolaeth; hil; crefydd neu gred; rhyw; cyfeiriadedd rhywiol.

## Plant a phobl ifanc

Pobl dan 18 oed, yn unol â'r diffiniad o 'blant' yn Neddf Plant 1989.

## Rhyw

Caiff ei bennu i unigolyn ar sail ei nodweddion rhyw sylfaenol (organau cenhedlu) a'i swyddogaethau atgennhedlu. Nid yw hunaniaeth rhai pobl o ran rhywedd bob amser yn cyd-fynd â'r rhyw a bennwyd iddynt ar adeg eu geni (gweler trawsryweddol/traws). Weithiau, defnyddir y termau 'rhyw' a 'rhywedd' yn gyfnewidiol i nodi a yw rhywun yn fenywaidd, yn wrywaidd neu'n anneauidd.

## Rhywedd

Term a ddefnyddir yn aml i ddweud a yw hunaniaeth rhywun yn fenywaidd, yn wrywaidd neu'n anneauidd (gweler hunaniaeth o ran rhywedd). Gellir ei ddefnyddio'n ehangach hefyd i gyfeirio at sut mae grymoedd cymdeithasol a diwylliannol yn creu gwahaniaethau ac anghydraddoldebau rhwng menywod, dynion a phobl anneauidd, gan gynnwys trwy normau cymdeithasol, rolau rhywedd a stereoteipiau rhywedd.

## Targedau

Term sy'n cyfeirio at blant a phobl ifanc sy'n cael eu bwlio.

## Tramgwyddwr

Mae'n cyfeirio at blant a phobl ifanc sy'n ymddwyn yn fwlaiidd tuag at eraill.

### Trawsryweddol neu traws

Term ymbarél i ddisgrifio pobl nad yw eu rhywedd yr un fath â'r rhyw a bennwyd iddynt ar adeg eu genedigaeth, neu bobl sy'n teimlo'n anfodlon â'r rhyw a bennwyd iddynt ar adeg eu genedigaeth.

### Trolio

Term slang a ddefnyddir ar-lein sy'n ymwneud â'r weithred fwriadol o wneud sylwadau ar hap yn ddigymell – sylwadau sy'n ddadleuol yn aml. Gwneir y sylwadau hyn drwy fforymau amrywiol ar-lein gyda'r bwriad o ennyn ymateb emosiynol gan ddarllenwyr nad ydynt yn disgwyl sylwadau o'r fath, er mwyn dechrau cwerly neu ffeit.

### Trosedd Casineb

Term y gellir ei ddefnyddio i ddisgrifio amrywiaeth o ymddygiad troseddol pan gaiff y tramgwyddwr ei symbylu gan elyniaeth neu phan fydd yn dangos gelyniaeth tuag at un o nodweddion y targed, a gallai hynny gynnwys anabledd, hil, crefydd, cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth y targed o ran rhywedd. Gall trosedd casineb gynnwys difenwi geiriol, codi ofn, bygythiadau, aflonyddu, ymosod a bwlio, yn ogystal â difrodi eiddo. Gall y tramgwyddwr hefyd fod yn ffrind, yn ofalwr neu'n gydnabod sy'n cam-fanteisio ar ei berthynas â'r targed er mwyn budd ariannol neu ryw ddiben troseddol arall.

### Ysgol

Mae'n golygu sefydliad addysgol oddi allan i'r sector addysg bellach a'r sector addysg uwch sy'n sefydliad ar gyfer darparu

- addysg gynradd
- addysg uwchradd
- addysg gynradd ac uwchradd

p'un ai a yw'r sefydliad hefyd yn darparu addysg ran-amser sy'n addas i ofynion dysgwyr iau neu addysg bellach.



- 1.1 Fel rhiant/gofalwr, mae gennych chi gyfraniad i'w wneud at y gwaith o gynorthwyo eich plentyn i ddeall ac ymdopi ag agweddau cadarnhaol a negyddol cyfeillgarwch a chymdeithasu, ar-lein ac yn y byd go iawn. Gallwch chi helpu eich plentyn i ddysgu sut i gadw'n ddiogel a bod yn hapus a thrin pobl eraill yn barchus ac yn garedig. Yn aml iawn, chi fydd y cyntaf i sylwi os na fydd eich plentyn yn ymddwyn yn arferol, os bydd yn anhapus neu'n ymddwyn fel pe bai'n ymosodol.
- 1.2 Gall rhieni/gofalwyr deimlo ystod o emosiynau wrth ddarganfod bod eu plentyn yn cael ei fwlio neu'n bwlio eraill. Gall teimladau cychwynnol gynnwys gofid, dicter, tristwch ac euogrwydd, ond mae'n bwysig cofio bod ffordd ymlaen.
- 1.3 Rydym ni'n disgwyl i rieni/gofalwyr a'u plant gydweithio ag awdurdodau lleol ac ysgolion i atal a herio bwlio.
- 1.4 Nod y canllawiau hyn yw cynorthwyo rhieni/gofalwyr i ddeall bwlio yn well. Maent yn trafod beth yw bwlio a beth sydd ddim yn cael ei ystyried yn fwlio, canfod arwyddion bwlio, camau y gellir eu cymryd i fynd i'r afael â bwlio, hawliau a chyfrifoldebau, ymddygiad derbynol i helpu i atal bwlio a lle y gellir cael cymorth a chefnogaeth ychwanegol pan fydd bwlio yn digwydd.
- 1.5 Mae'r ddogfen hon yn rhan o gyfres o ganllawiau. Mae'r dogfennau eraill yn y gyfres hon wedi'u hanelu at gyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir, awdurdodau lleol a phlant a phobl ifanc.
- 1.6 I gyd-fynd â'r gyfres o ganllawiau, mae pecyn cymorth ar-lein sy'n cynnwys adnoddau i gynorthwyo i weithredu'r canllawiau ar lefel weithredol. Defnyddir y symbol dilynol yn y canllawiau i nodi bod adnoddau ar gael yn y pecyn cymorth:



[hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/cy/1](https://hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/cy/1)





## Beth yw bwllo?

### Diffiniad

- 2.1 Nid oes unrhyw ddiffiniad cyfreithiol o fwlio yng Nghymru nac ym Mhrydain Fawr ychwaith. Felly, mae'r diffiniad sy'n cael ei ddefnyddio yn y canllawiau hyn yn ychwanegu at egwyddorion a ddefnyddir yn eang sydd wedi cael eu sefydlu yn y Deyrnas Unedig ers 1993.
- 2.2 At ddibenion y canllawiau hyn, diffinnir bwllo fel:

**Ymddygiad gan unigolyn neu grŵp, sy'n cael ei ailadrodd yn raddol dros gyfnod, sy'n niweidio eraill yn fwriadol, naill ai'n gorfforol neu'n emosiynol.**

- 2.3 Mae bwllo yn fath o ymddygiad annerbyniol, ond nid yw pob math o ymddygiad annerbyniol yn cael ei ystyried yn fwlio. Fel arfer, bydd bwllo yn cynnwys tair elfen, a gall ddigwydd yn y byd go iawn neu ar-lein.
- Mae'n ymddygiad niweidiol bwriadol.
  - Mae'n ymddygiad ailadroddus sydd fel arfer yn digwydd dros gyfnod.
  - Bydd yr unigolion neu'r bobl sy'n cael eu bwllo yn teimlo'n ddi-rym i amddiffyn eu hunain.

### Mathau o fwlio

- 2.4 Mae sawl gwahanol fath o fwlio, gan gynnwys:
- galw enwau cas, pryfocio, gwneud hwyl am ben rhywun, bygwth neu fychanu rhywun
  - taro, cicio, dyrnu neu faglu rhywun, neu daro rhywun i wneud iddo ddisgyn
  - dwyn eiddo rhywun neu ddifrodi ei eiddo yn fwriadol
  - pobl yn cario clecs neu sibrydion amdanoch chi, neu'n siarad amdanoch chi y tu ôl i'ch cefn
  - cael eich gadael allan, eich eithrio neu eich ynysu
  - cael eich gorfodi i wneud rhywbeth yn groes i'ch ewyllys neu wneud rhywbeth yr ydych chi'n gwybod ei fod yn ddrwg.
- 2.5 Mae bwllo ar-lein yn ymddygiad bwliaid sy'n digwydd trwy gyfrwng technoleg megis ffonau symudol/clyfar neu'r rhyngwrwyd. Gallai hyn gynnwys:
- postio deunydd sy'n brifo, yn codi cywilydd neu'n bygwth ar-lein (e.e. ar y cyfryngau cymdeithasol)
  - negeseuon cas sy'n cael eu hanfon fel negeseuon testun, e-byst neu trwy gyfrwng gwefannau neu apiau eraill
  - gwrthod gadael i rywun gyfranogi mewn gêm neu ystafell sgwrsio ar-lein
  - proffiliau ffug ar y cyfryngau cymdeithasol i wneud hwyl am ben pobl eraill
  - camddefnydd o ddelweddau o noethni rhywiol o'r unigolyn sy'n cael ei dargedu (y targedu).

## Bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn

- 2.6 Bydd bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn yn digwydd pan fydd y bwlio yn ymwneud â beth sy'n wahanol mewn perthynas â hunaniaeth unigolyn. Gall hynny gael ei dargedu at unigolyn neu grŵp cyfan o bobl oherwydd ystyrir eu bod yn wahanol, p'un ai a fydd hynny'n wir neu beidio. Gelwir hyn yn rhagfarn.
- 2.7 Mae bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn yn ymwneud ag agweddau o hunaniaeth unigolyn, er enghraifft:
- hil
  - crefydd neu gred
  - diwylliant neu gefndir teulu
  - anabledd
  - hunaniaeth o ran rhywedd – golwg rhywun neu sut mae rhywun yn ymddwyn
  - cyfeiriadedd rhywiol - p'un ai a yw rhywun yn heterorywiol, yn gyfunrywiol neu'n ddeurywiol (at bwy mae rhywun yn cael ei ddenu)
  - rhyw – oherwydd rhywedd rhywun (fel rhyw fath o aflonyddu yn aml).

PHOTO REDACTED DUE TO THIRD PARTY RIGHTS OR OTHER LEGAL ISSUES

## Pryd na fydd yn fwlio?

- 3.1 Mae'r canlynol yn enghreifftiau o ymddygiad annerbyniol, ond nid ydynt yn enghreifftiau o fwlio:
- anghytundeb neu anghydfod
  - cweryl neu ymladd sy'n digwydd unwaith
  - anawsterau yn ymwneud â chydberthnasau pan fydd angen i blant neu bobl ifanc ddysgu sut i gyd-dynnu'n well
  - rhywun yn ymddwyn yn annymunol trwy gyfrwng geiriau neu weithred sy'n gas neu'n amharchus.
- 3.2 Mae'n rhaid herio unrhyw ymddygiad annerbyniol, p'un ai a fydd hynny'n fwlio neu beidio. Mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl i ysgolion ystyried gweithredu'n briodol i fynd i'r afael ag unrhyw ymddygiad annerbyniol, p'un ai a fydd hynny'n fwlio neu beidio. Os ydych chi'n credu nad yw'r ysgol yn gwneud hynny nac yn mynd i'r afael â'r sefyllfa, dylech chi hysbysu'r ysgol am eich pryderon. Mae cyngor ynghylch sut i hysbysu'r ysgol am eich pryderon yn cael ei egluro yn ddiweddarach yn y canllawiau hyn.

PHOTO REDACTED DUE TO THIRD PARTY RIGHTS OR OTHER LEGAL ISSUES

## Sut i fynd i'r afael â bwlio?

### Cynghorion ynghylch trafod bwlio â'ch plentyn



[hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/cy/](http://hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/cy/)

- 4.1 Os ydych chi'n pryderu bod eich plentyn yn cael ei fwlio, gallai holi'r cwestiynau canlynol fod yn ddefnyddiol.
  - Sut oedd yr ysgol heddiw?
  - Beth wnest ti yn yr ysgol heddiw?
  - Gyda phwy wnest ti chwarae/Sut wnest ti dreulio dy amser?
  - Beth wnest ti chwarae/beth wnest ti?
  - Wnest ti fwynhau hynny?
  - A fyddet ti wedi hoffi chwarae/treulio amser gyda rhywun arall?
  - A fyddet ti wedi hoffi chwarae gêm wahanol/gwneud gweithgaredd gwahanol?
  - Beth wnest ti yn ystod amser egwyl/amser cinio?
  - A oes rhywun nad wyt ti'n ei hoffi yn yr ysgol? Pam?
  - Wyt ti'n edrych ymlaen at fynd i'r ysgol yfory?
- 4.2 Holwch gwestiynau sy'n berthnasol i'ch plentyn. Bydd y math o gwestiynau a sut byddwch chi'n eu holi yn dibynnu ar oedran eich plentyn, lefel ei ddealltwriaeth a'i hwyliau.
- 4.3 Nid yw pob plentyn a pherson ifanc yn gallu trafod cael ei fwlio yn rhwydd. Os nad yw eich plentyn yn hoffi trafod ei deimladau neu os oes ganddo anawsterau cyfathrebu, gallech chi:
  - ddefnyddio teganau, pypedau neu anifeiliaid e.e. anifail anwes y teulu, i annog eich plentyn i siarad. Efallai y bydd eich plentyn yn teimlo'n fwy bodlon siarad â rhywbeth sy'n methu ymateb nac ateb yn ôl ynghylch beth sy'n digwydd
  - gofyn i'ch plentyn dynnu llun i gyfleu ei deimladau neu i ddangos beth mae wedi bod yn ei wneud
  - defnyddio graddfeydd i fesur sut bydd eich plentyn yn teimlo ar adegau gwahanol yn ystod y dydd
  - defnyddio lluniau o wynebau neu 'emojis' yn dangos y gwahanol ystumiau y gellir eu defnyddio i egluro teimladau
  - defnyddio anogaeth weledol megis lluniau mewn llyfrau neu gymeriadau o ffilmiau neu raglenni teledu i ddisgrifio ei deimladau
  - defnyddio cerddoriaeth i helpu eich plentyn i ddweud wrthyich chi sut mae'n teimlo.

## Sut i ganfod yr arwyddion bod eich plentyn yn cael ei fwlio

- 4.4 Efallai y gwnaiff eich plentyn ddweud wrthyhych chi ei fod yn cael ei fwlio, ond os na wnaiff hynny, mae'r arwyddion eraill y dylech chi wyllo amdanynt, a allai awgrymu ei fod yn cael ei fwlio, yn cynnwys:
- cyrraedd adref â dillad neu fag ysgol wedi'u difrodi
  - 'colli' eiddo
  - cyrraedd adref â briwiau neu gleisiau ar ei gorff
  - amharodrzydd i fynd i'r ysgol neu gyfranogi mewn gweithgareddau grwpiau yr oedd ganddo ddiddordeb ynddynt yn flaenorol
  - cael trafferth cysgu
  - newidiadau mewn ymddygiad – colli chwant bwyd, gwlychu'r gwely
  - newidiadau amlwg yn ei hwyliau – bod yn dawedog, isel ei ysbryd, dig, dagreuol, gofidus, gorbryderus neu'n anhapus
  - dymuno dilyn ffordd arall i deithio i'r ysgol neu deithio i'r ysgol ar adeg wahanol
  - dymuno newid ysgol.
- 4.5 Fodd bynnag, mae'n bwysig deall y gallai'r arwyddion hyn gael eu hachosi gan resymau eraill, felly ceisiwch beidio dod i gasgliad yn rhy sydyn. Holwch eich hun:
- a oes newidiadau eraill wedi digwydd yn yr ysgol, er enghraifft, newid ysgol neu ddosbarth neu ffrind yn symud i ardal arall?
  - a oes unrhyw newidiadau wedi digwydd gartref, er enghraifft, baban newydd, ysgariad neu wahanu, cydberthynas newydd neu aelod o'r teulu neu anifail anwes yn marw?
  - a allai'r newid mewn ymddygiad neu hwyliau fod yn gysylltiedig â'r glasoed a thyfu i fyny yn gyffredinol?
- 4.6 Os nad oes unrhyw newidiadau wedi digwydd, mae'n amheus gennych chi mai glasoed sy'n gyfrifol ac rydych chi'n tybio y gall bwlio fod yn achosi'r gofid, mae'n bwysig mynd i'r afael â'r mater cyn gynted ag y gallwch chi.

## Beth allwch chi ei wneud i helpu eich plentyn os yw'n cael ei fwlio?

- Sicrhewch eich plentyn nad yw ar fai am y bwlio. Mae stigma yn dal i fod yn gysylltiedig â bwlio a bydd rhai plant a phobl ifanc yn credu mai hwy eu hunain sydd ar fai. Atgoffwch eich plentyn bod llawer o enwogion wedi cael eu bwlio hefyd. Nid yw cael eich bwlio yn golygu eich bod yn wan. Nid yw arddangos ymddygiad bwliad yn golygu bod yn gryf.
- Anogwch eich plentyn i geisio rhoi'r argraff ei fod yn hyderus – hyd yn oed os nad yw'n teimlo felly. Pan fydd pobl yn bwlio eraill, byddant fel arfer yn dymuno ennyn ymateb neu beri gofid. Os bydd eich plentyn yn rhoi'r argraff nad yw'n malio, fel arfer, bydd hynny'n gwneud i'r unigolyn sy'n bwlio ddiflasu ar wneud hynny a bydd yn fwy tebygol o stopio.

- Gall fod yn ddefnyddiol annog eich plentyn i edrych yn ôl ar y sefyllfa ac ystyried sut y gallai fod wedi ymateb yn wahanol er mwyn sicrhau canlyniad mwy cadarnhaol. Mae'r broses hon yn ffordd dda o ystyried beth sydd wedi digwydd, y teimlad oedd yn deillio o hynny a'r canlyniad. Gall ystyried dewisiadau eraill o ran camau gweithredu a theimladau gynorthwyo i newid canlyniad senario tebyg yn y dyfodol.
- Efallai y gallech chi ymarfer defnyddio sgriptiau amrywiol gartref i helpu eich plentyn deimlo ei fod wedi'i baratoi'n well i ymdopi â sefyllfaoedd heriol pan fydd yn eu hwynebu. Gallai hyn helpu eich plentyn hefyd i allu gwrthsefyll sefyllfaoedd anodd ac ailgodi ar ei draed yn gyflym ar ôl wynebu'r sefyllfaoedd hynny, gan ddatblygu ei gydnerthedd.
- Addysgwch eich plentyn i fod yn bendant ac ymarferwch ddweud 'Na' fel pe bai'n golygu hynny. Bydd hyn yn ddefnyddiol dros ben os bydd rhywun yn ceisio ei orfodi i wneud rhywbeth.
- Treuliwch amser yn darllen a deall polisi gwrth-fwlio'r ysgol a chanfod pwy yw'r bobl y gallech chi gysylltu â hwy i drafod unrhyw bryderon y bydd gennych chi os bydd bwllo yn digwydd neu'n parhau.
- Ceisiwch ganfod manylion clybiau neu grwpiau awr ginio a allai fod o ddiddordeb i'ch plentyn, ble caiff plant eu goruchwyllo'n rhannol a lle y bydd yn cael cyfle i gwrdd â phlant a phobl ifanc eraill, os bydd yn teimlo bod maes chwarae'r ysgol neu fannau eraill lle ceir llai o oruchwyliaeth yn fygythiol.

## Datblygu hyder a hunan-barch eich plentyn

### 4.7 I ddatblygu hyder a hunan-barch eich plentyn, gallech chi:

- Ganolbwyntio ar gryfderau eich plentyn. Canmolwch eich plentyn am y pethau da y bydd yn eu gwneud ac anogwch eich plentyn, yn enwedig pan fydd yn rhoi cynnig ar bethau newydd.
- Sefydlu cydberthnasau agos y tu allan i'r ysgol gyda ffrindiau neu berthnasau eraill fel y caiff eich plentyn enghreifftiau o gyfeillgarwch cadarnhaol. Os bydd eich plentyn yn cael cyfleoedd i sefydlu cydberthnasau cadarnhaol y tu allan i'r ysgol, gallai hynny gynorthwyo â chydberthnasau yn yr ysgol.
- Gall datblygu sgiliau a rhoi cynnig ar weithgareddau eraill, megis chwaraeon neu gelf, roi hyder i blentyn neu berson ifanc. Gallai hynny olygu unrhyw beth, o ddringo coeden i roi cynnig ar sgiliau digidol newydd.
- Helpu eich plentyn i ddysgu sut i rannu, ystyried beth all ei wneud er lles pobl eraill, cynnig helpu a gallu gofyn am help.
- Rhoi cyfleoedd iddo ddysgu i wneud penderfyniadau o fewn y teulu, ysgwyddo cyfrifoldeb a theimlo'n rymus.
- Addysgu eich plentyn nad yw colli wrth chwarae unrhyw fath o gêm, camp neu weithgaredd yn beth drwg bob amser. Ni all pawb ennill bob tro.
- Sicrhau eich plentyn bod methu gwneud rhywbeth yn dda yn rhan naturiol o fywyd – nid yw hynny'n golygu ei fod yn fethiant. Eglurwch na allwn ni wneud popeth yn dda. Helpwch eich plentyn i ganfod beth mae'n gallu ei wneud yn



dda. Helpwch eich plentyn i ddarganfod y bydd pawb ohonom ni yn parhau i ddysgu, hyd yn oed pan fyddwn ni'n oedolion, ac y byddwn ni'n aml yn dysgu trwy wneud camgymeriadau.

## Beth y gellir ei wneud i helpu eich plentyn os yw'n cael ei fwlio ar-lein?

- Os yw eich plentyn wedi cael neges sarhaus neu annymunol ar-lein, gall flocio'r anfonwr, cadw'r dystiolaeth a hysbysu'r ysgol am hynny. Os bydd y digwyddiad yn groes i delerau ac amodau'r gwasanaeth y gwnaeth y neges ymddangos ynddo, gellir rhoi gwybod am hynny hefyd gan ddefnyddio'r broses ar-lein sydd gan y gwasanaeth neu'r ap hwnnw i'w hysbysu am unrhyw gynnwys.
- Gall bwllo ar-lein arwain at wirio ffôn symudol/clyfar neu gyfrifiadur/cyfrifiadur llechen yn obsesiynol ddydd a nos. Gall cyfyngu ar yr amser y gall eich plentyn ei dreulio yn defnyddio ei ddyfais helpu i gyfyngu ar yr amser pan fydd yn agored i gael ei fwlio ar-lein.
- Dylech chi hefyd fod yn ymwybodol o unrhyw wê-gamerâu y gall eich plentyn fod yn eu defnyddio. Mae'r potensial i gael cynulleidfa fawr yn golygu bod bwllo ar-lein yn codi cywilydd ac yn ynysu i raddau sy'n waeth hyd yn oed na bwllo yn y byd go iawn. Bydd pobl y mae eich plentyn yn debygol o'u hadnabod (cyd-ddisgyblion fel arfer) yn gyfrifol am y rhan fwyaf o fwlio ar-lein. Ond mae'n bosibl y gallai eich plentyn gael ei fwlio neu ei drolio ar-lein gan ddieithriad, trwy chwarae gemau neu mewn fforymau sgwrsio ar-lein.

**4.8** Gall plant a phobl ifanc sy'n cael eu bwllo fynd ati i chwilio am bobl eraill i fod yn ffrindiau iddynt, a gallant sgwrsio â niferoedd sylweddol o bobl ar-lein. Byddwch yn wylidwrus os yw eich plentyn yn anhapus, oherwydd gallai fynd ar-lein i chwilio am gyngor, cariad, cyfeillgarwch ac anogaeth emosiynol. Er y gallai lwyddo i gael cyngor a chymorth rhagorol ynghylch materion sy'n ei bryderu, mae'n bosibl y gallai gael cynnig cyngor niweidiol neu ddatblygu perthnasoedd niweidiol.

**4.9** Os yw eich plentyn yn cael ei effeithio gan fwlio ar-lein neu'n ymwneud â hynny, gall gwahardd ei ffôn symudol/clyfar neu ei atal rhag cael mynediad at wasanaethau ar-lein megis cyfryngau cymdeithasol fod yn demtasiwn, ond gall hynny wneud i'ch plentyn fynd i'w gragen neu deimlo'n fwy ynysig fyth. Yn lle atal eich plentyn rhag cael mynediad at dechnoleg, gallech chi:

- ei helpu i ddysgu sut i gadw'n ddiogel ar-lein a gwella eich dealltwriaeth eich hun o hynny
- gosod hidlyddion priodol ar y teclynau y bydd yn eu defnyddio
- cyfyngu ar yr amser y gall eich plentyn ei dreulio yn defnyddio ei ffôn neu wasanaethau ar-lein
- atgoffa eich plentyn y gall flocio defnyddwyr, cadw tystiolaeth a hysbysu darparwyr gwasanaethau ar-lein a/neu'r ysgol am unrhyw gynnwys
- annog eich plentyn i fod yn gefnogol os caiff ffrind ei fwlio, a sicrhau na fydd yn hoffi nac yn rhannu unrhyw negeseuon neu ddelweddau creulon neu fwliaid.

## Ymdopi ag effeithiau bwlio

- 4.10** Nid oes unrhyw riant neu ofalwr yn hoffi meddwl bod ei blentyn yn ymwneud â bwlio, ond mewn gwirionedd, bydd mwy nag un plentyn neu berson ifanc o bob dau yn cymryd rhan mewn bwlio neu'n cael eu heffeithio gan hynny – naill ai fel y sawl sy'n bwlio, y sawl sy'n cael ei fwlio, neu fel tyst neu wyliedydd. Gan gofio hynny, mae'n debygol iawn y bydd yn rhaid i chi fynd i'r afael â bwlio rywbyrd neu'i gilydd.
- 4.11** Gallai fod yn ddefnyddiol os gwnewch chi drafod sut gall bwlio ddigwydd ar brydiau a holi eich plentyn a yw wedi gweld unrhyw ymddygiad o'r math hwn. Dywedwch yn glir y byddwch chi ar gael bob amser i helpu os bydd ar eich plentyn angen troi atoch chi i gael help. Efallai na fydd hynny'n digwydd y diwrnod hwnnw, ond bydd eich plentyn yn gwybod y byddwch chi ar gael os bydd yn dymuno trafod hynny.
- 4.12** Ceisiwch beidio bod yn 'rhy brysur i wrando' neu roi'r argraff bod gennych chi gymaint ar eich plât gan wneud i'ch plentyn ymatal rhag dweud rhywbeth wrthyh chi gan ofni ychwanegu at eich baich. Mae rhai plant a phobl ifanc yn ymwybodol iawn o'r straen a deimlir gan eu rhieni neu eu gofalwyr, ac mewn ymateb i hynny, gallent beidio â rhannu eu pryderon oherwydd byddant yn credu y dylent 'sefyll ar eu traed eu hunain'.
- 4.13** Dywedwch yn glir y gall eich plentyn ddod atoch chi i drafod pethau ar unrhyw adeg ac y gwnewch chi benderfynu gyda'ch gilydd sut i ymateb. Os bydd eich plentyn yn trafod digwyddiad, ceisiwch beidio â dangos eich gofid wrth glywed hynny. Peidiwch â chynhyrfu. Gall plant a phobl ifanc deimlo mai hwy sydd ar fai os bydd eu rhieni/gofalwyr yn teimlo'n ofidus iawn. Ceisiwch wrando ar eich plentyn heb fynd yn ddig neu'n ofidus. Ceisiwch anwybyddu eich teimladau, eisteddwch i lawr a gwrandewch yn weithredol ar beth fydd eich plentyn yn ei ddweud.
- Pan fydd eich plentyn wedi gorffen dweud beth sydd wedi digwydd, ailadroddwch beth fyddwch chi wedi'i glywed wrtho. Fe wnaiff hyn ddangos i'ch plentyn eich bod wedi deall beth mae wedi'i ddweud a gadewch iddo gywiro unrhyw fanylion os bydd angen gwneud hynny.
  - Holwch eich plentyn sut hoffai ymateb i'r sefyllfa. Fe wnaiff hyn helpu eich plentyn i deimlo ei fod yn cael ei gynnwys mewn penderfyniadau, ei fod yn berchen ar y broses o fynd i'r afael â'r mater a'i fod wedi'i rymuso.
- 4.14** Mae teimlo'n ddig, yn euog, yn orbryderus ac yn ofidus yn naturiol, ond ni wnaiff dangos yr emosiynau negyddol hyn i'ch plentyn helpu i ddatrys ei sefyllfa na chynnig tawelwch meddwl iddo. Mae pethau eraill y gallech chi eu gwneud i helpu i reoli eich ymateb:
- canolbwyntiwch ar anadlu – anadlwch yn arafach ac yn hirach
  - ymatebwch yn lle gweithredu – cyfrwch i ddeg cyn dweud eich dweud os byddwch chi'n teimlo'n ddig.

## Eich teimladau a'ch gweithredoedd

- 4.15 Gall llawer o rieni/gofalwyr deimlo amrywiaeth o emosiynau pan fyddant yn canfod bod eu plentyn yn cael ei fwlio. Mae'n bwysig i chi geisio cadw'ch pwyll a pheidio ag ymateb mewn modd a allai waethygu'r sefyllfa. Ceisiwch gofio bod ffordd ymlaen ar gael ac y gallwch chi gymryd camau cadarnhaol i helpu eich plentyn:
- trafodwch eich teimladau, gyda theulu neu ffrindiau efallai
  - cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun ac y gellir datrys y sefyllfa – byddwch yn gadarnhaol bob amser
  - meddyliwch am adeg yn y gorffennol pan aethoch chi'n ddig neu'n orbryderus wrth ymdrin â sefyllfa ac ystyriwch a oedd hynny'n ddefnyddiol. Os nad oedd, ystyriwch y camau cadarnhaol y gwnaethoch chi eu cymryd neu y gallech chi fod wedi'u cymryd i helpu i ymdrin â'r sefyllfa yn wahanol
  - mynnwch gymorth ac arweiniad gan grwpiau cymorth lleol a sefydliadau gwrth-fwlio i'ch helpu i ymdopi â'r sefyllfa (mae enghreifftiau o'r grwpiau a'r sefydliadau hyn ar gael yn atodiad y canllawiau hyn).

PHOTO REDACTED DUE TO THIRD PARTY RIGHTS OR OTHER LEGAL ISSUES

## Beth allwch chi ddisgwyl i ysgol eich plentyn ei wneud?

### Rhwymedigaethau cyfreithiol

- 5.1 Mae gan ysgolion ddyletswydd gofal i amddiffyn eu holl ddysgwyr a darparu amgylchedd diogel ac iach.
- 5.2 Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn ei gwneud yn ofynnol i ysgolion ddileu gwahaniaethu, aflonyddu, erledigaeth, hybu cyfle cyfartal rhwng unigolion sy'n rhannu nodwedd warchodedig berthnasol ac unigolion sydd heb y nodwedd honno, a meithrin cydberthnasau da rhwng unigolion sy'n rhannu nodwedd warchodedig berthnasol ac unigolion sydd heb y nodwedd honno.
- 5.3 Mae Deddf Addysg 2002 yn gosod dyletswydd gyfreithiol ar ysgolion a gynhelir ac awdurdodau lleol i ddiogelu a hybu llesiant plant a phobl ifanc.
- 5.4 Mae Deddf Addysg ac Arolygiadau 2006 yn ei gwneud yn ofynnol i bennaeth ysgol a gynhelir benderfynu ar fesurau i annog ymddygiad da a pharch at eraill ac atal pob math o fwlio ymhlith dysgwyr.
- 5.5 Mae Mesur Teithio gan Ddysgwyr (Cymru) 2008 yn ei gwneud yn ofynnol i bennaeth ysgol a gynhelir gydymffurfio â'r cod ymddygiad teithio a luniwyd gan Weinidogion Cymru.

### Gweithdrefnau cwyno

- 5.6 Yn ôl y gyfraith, mae'n rhaid i bob ysgol fod â pholisi ymddygiad. Rydym ni hefyd yn disgwyl y bydd gan ysgolion bolisi gwrth-fwlio sy'n disgrifio sut byddant yn mynd i'r afael â bwllo yn eu hysgol. Dylai polisi gwrth-fwlio neu bolisi ymddygiad ysgol eich plentyn amlinellu'r camau y dylech chi eu dilyn i roi gwybod am bryderon yn ymwneud â bwllo. Dylai'r polisïau hyn fod ar gael ar wefan yr ysgol neu gallwch chi gysylltu â'r ysgol i ofyn am gopi.
- 5.7 Bydd angen i chi gyfeirio at bolisi ysgol eich plentyn i weld manylion penodol eu camau i hysbysu am bryderon ynghylch bwllo, ond disgrifir isod y camau cyffredinol y bydd angen i chi eu cwblhau yn ysgrifenedig. Dylech chi gwblhau'r camau yn eu trefn, gan ganiatáu amser a chyfle priodol i'r ysgol weithredu er mwyn unioni'r sefyllfa a chaniatáu amser i sicrhau bod y gweithredu hwnnw'n effeithiol. Efallai na chaiff y sefyllfa ei datrys yn llawn yn syth, ond dylech chi deimlo'n hyderus bod yr ysgol yn gweithredu heb oedi; os na fydd hynny'n digwydd, symudwch ymlaen i gam nesaf y broses.

**Cam 1** – hysbyswch yr athro dosbarth/y pennaeth blwyddyn

**Cam 2** – hysbyswch y pennaeth

**Cam 3** – hysbyswch gorff llywodraethu'r ysgol

**Cam 4** – hysbyswch yr awdurdod lleol

- 5.8 Yn ystod pob cam, cadwch ddyddiadur neu gofnod o enwau pawb y byddwch chi'n cysylltu â hwy a phawb fydd yn cysylltu â chi, a nodwch y canlynol:
- enwau'r bobl y gwnaethoch chi siarad â hwy
  - sut wnaethoch chi gysylltu â hwy (e.e. ffonio, e-bostio, wyneb yn wyneb ac ati)
  - pryd (dyddiad/amser)
  - pa gamau gweithredu a gafodd eu cytuno a phwy oedd yn gyfrifol am y camau hynny.
- 5.9 Noder: Ni ddylech chi ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i gwyno am yr ysgol na difenwi aelodau unigol o staff yr ysgol, tramgwyddo yn eu herbyn na'u bygwth. Gall hynny achosi mwy o niwed ond ni wnaiff ddatrys y sefyllfa. Cofiwch, mae gan ysgolion ddyletswydd gofal tuag at eu staff eu hunain yn ogystal â'ch plentyn. Mewn achosion difrifol, gallai'r ysgol gymryd camau cyfreithiol neu gamau eraill yn eich erbyn chi os byddwch chi'n peryglu staff.
- 5.10 Ni ddylech chi ychwaith geisio datrys y sefyllfa eich hun a cheisio herio plant neu bobl ifanc eraill sy'n ymwneud â'r digwyddiad na'u teuluoedd, boed hynny wyneb yn wyneb neu trwy gyfrwng cyfryngau cymdeithasol neu blatfformau ar-lein eraill.

PHOTO REDACTED DUE TO THIRD PARTY RIGHTS OR OTHER LEGAL ISSUES

## A allai eich plentyn chi fod yn bwlio plant eraill?

- 6.1 Gall fod yn anodd i rieni/gofalwyr dderbyn bod eu plentyn yn bwlio plant eraill, ond mae hynny yn ymddygiad dynol cyffredin.
- 6.2 Gallai nifer o ffactorau wneud i'ch plentyn fwlio plant eraill, a gallent gynnwys y canlynol.
- Bydd pobl yn tueddu'n naturiol i gynnull yn grwpiau, gan geisio cynefindra, a byddant yn cael eu denu at y bobl gryfaf neu'r rhai mwyaf poblogaidd, ac yn aml iawn, byddant yn troi cefn ar y rhai sy'n cael eu hystyried yn wannach neu'n wahanol, neu'n troi yn eu herbyn. Dyna pam mae hi mor bwysig i chi gychwyn addysgu eich plentyn pan fydd yn ifanc iawn am bwysigrwydd parch, amrywiaeth, goddefgarwch, derbyn pobl eraill a charedigrwydd.
  - Os yw eich plentyn yn cael ei fwlio, efallai ei fod hefyd yn bwlio rhywun arall oherwydd mae'n copïo ymddygiad neu'n cael gwared ar ei rwystredigaethau. Efallai bod eich plentyn wedi canfod bod bwlio plant eraill yn ddull o osgoi cael ei fwlio ei hun.
  - Gall eich plentyn ymddwyn yn fwliaidd oherwydd angen neu anhawster sydd ganddo, e.e. anhawster ymddygiad.
  - Gallai eich plentyn ymddwyn yn fwliaidd oherwydd bod ganddo drothwy poen uchel ac felly ni fydd yn sylweddoli pa mor gas neu ymosodol y bydd yn 'chwarae'.
- 6.3 Os bydd eich plentyn yn camymddwyn, yn ymateb yn wael neu'n ymddwyn yn fwliaidd, gall yr ysgol ddefnyddio sancsiynau mewn ymateb i hynny. Dylai'r sancsiynau hyn fod ym mholisi gwrth-fwlio a/neu bolisi ymddygiad yr ysgol. Os oes gan eich plentyn angen dysgu ychwanegol, efallai bod y cynllun sy'n disgrifio'r cymorth addysgol y bydd yn ei gael (e.e. ei gynllun datblygu unigol, ei ddatganiad neu ei gynllun addysg unigol) yn disgrifio sut bydd yr ysgol yn rheoli ei ymddygiad, a dylai'r ysgol ystyried hynny wrth ymateb i'w ymddygiad negyddol.

### Sut i fynd i'r afael ag ymddygiad bwliaidd eich plentyn

- 6.4 Mae bwlio yn derm sy'n ennyn ymatebion emosiynol iawn, ac yn aml, bydd yn achosi teimladau negyddol megis dicter, gorbryder, ofn, atgasedd a chywilydd i'r plant/pobl ifanc sy'n ymwneud â hynny a'u teuluoedd. Nid oes neb yn dymuno cael gwybod bod eu plentyn yn cael ei fwlio neu'n bwlio eraill, ond os bydd hynny'n digwydd, bydd yn bwysig iawn sicrhau bod unrhyw anghymeradwyaeth neu ymateb yn canolbwyntio ar yr ymddygiad, nid ar y plentyn. Mae bwlio rhywun yn ddrwg ac mae angen i'r camymddwyn stopio, ond nid yw'r camymddwyn yn golygu bod y plentyn yn ddrwg.
- 6.5 Mae galw plentyn yn 'fwli' yn ei labelu yn hytrach na labelu ei ymddygiad. Mae gwneud hyn yn awgrymu bod plentyn yn fwli a dim arall, yn hytrach nag adlewyrchu ei ymddygiad annerbyniol. Nid y plentyn yw'r broblem ond y ffordd y mae wedi ymddwyn. Mae labelu plant a chodi cywilydd arnynt fel unigolion yn debygol o wneud iddynt ymddwyn yn amddiffynnol a gwrthod trafod neu gydnabod bod eu gweithredoedd yn ddrwg. Mae'n fwy effeithiol eu helpu i ddeall bod eu ymddygiad yn annerbyniol ac egluro sut mae hynny'n effeithio ar eraill. Bydd gweithio gyda phlant a'u helpu i ddeall beth maent wedi'i wneud ac ystyried dulliau o unioni'r sefyllfa yn fwy tebygol o atal y bwlio rhag parhau.



# Atodiad

## Bwlio

**Bullies Out** – mae e-fentoriaid yn cynnig cymorth ar-lein, e-bostiwrch [mentoronline@bulliesout.com](mailto:mentoronline@bulliesout.com). Elusen gwrth-fwlio wedi'i lleoli yng Nghymru sy'n gweithio gydag unigolion, ysgolion, colegau, a lleoliadau gwaith ieuenctid a chymunedol [www.bulliesout.com](http://www.bulliesout.com)

**Cynghrair Gwrth-fwlio** – Gwybodaeth ar gyfer ysgolion, rhieni/gofalwyr a phlant a phobl ifanc ynghylch pob agwedd o fwlio. [www.anti-bullyingalliance.org.uk](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk)

**Kidscape** – Elusen gwrth-fwlio; gweithdai ar gyfer plant a phobl ifanc sydd wedi cael eu bwlio. [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

**Gwobr Diana** – llysgenhadon Ifanc sydd wedi'u hyfforddi i helpu eraill. [www.antibullyingpro.com/](http://www.antibullyingpro.com/)

## Llinellau cymorth a gwasanaethau cymorth

### Cyffredinol

**Samariaid** – [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org) – 116 123 (llinell ffôn rhad ac am ddim). Llinell Gymraeg rhad ac am ddim: 0808 164 0123 (gweler eu gwefan am oriau agor y llinell); mae e-bost, sgwrsio byw a gwasanaethau eraill ar gael

**Rethink** – [www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/](http://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/) 0300 500 0927  
Cyngor a gwybodaeth i bobl sydd ag anawsterau iechyd meddwl

**Mencap** – [wales.mencap.org.uk/cy](http://wales.mencap.org.uk/cy) Llinell Gymorth ar agor o Ddydd Llun i Ddydd Gwener, 0808 8000 300

**Meic** – [www.meiccymru.org/cym](http://www.meiccymru.org/cym) – Gwasanaeth gwybodaeth ac eiriolaeth ar gyfer plant a phobl ifanc

**Childline** – [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) Tel: 0800 1111

**Kooth** – [www.kooth.com](http://www.kooth.com) – Gwasanaeth cwnsela

**CALL** – [www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp?](http://www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp?) – C.A.L.L. Llinell gyngor a gwrando'r gymuned

### Rhieni/gofalwyr

**Family Lives** – Llinell gymorth gyfrinachol fforymau rhieni a gofalwyr – 0808 800 2222

**ParentZone** – Cymorth a chyngor i rieni a gofalwyr [www.parentzone.org.uk](http://www.parentzone.org.uk)

**Youngminds** – [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk) Iechyd meddwl pobl ifanc. Llinell gymorth i rieni – 0808 802 5544



## Rhwydweithiau cyngor a chymorth

### Cyffredinol

**Sefydliad Gwylio'r Rhynggrwyd** – [www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk) Rhoi gwybod am ddelweddau anghyfreithlon o blant

**Cymorth i ddioddefwyr** – Rhoi Gwybod am droseddau casineb yng Nghymru  
[www.reportheate.victimsupport.org.uk/cy/cartref/](http://www.reportheate.victimsupport.org.uk/cy/cartref/)

**CEOP** – [www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk) Os amheuir achosion o gam-drin plant yn rhywiol neu gam-fanteisio'n rhywiol ar blant

**NSPCC** – [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk) Os ydych chi'n credu bod plentyn mewn perygl difrifol, peidiwch ag oedi – ffoniwch yr heddlu ar 999, neu ffoniwch ni ar 0808 800 5000

**Mental Health Matters Wales Cymru** – [www.mhmbcb.com/](http://www.mhmbcb.com/)

### Rhieni/gofalwyr

**Internet Matters** – Cyngor ynghylch materion ar-lein ar gyfer rhieni/gofalwr a phlant a phobl ifanc. [www.internetmatters.org.uk](http://www.internetmatters.org.uk)

### Plant a phobl ifanc

**Heads Above The Waves** – Cymorth i blant a phobl ifanc sy'n profi iselder neu'n hunan-niweidio.  
<http://hatw.co.uk/straight-up-advice/>

### Eraill

**School Beat** – Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan.  
[schoolbeat.cymru/cy/rhieni/adnabod-y-rhaglen/digwyddiadau-cenedlaethol/beth-ywr-rhaglen-graidd-cyswllt-ysgolion-cymru-gyfan/](http://schoolbeat.cymru/cy/rhieni/adnabod-y-rhaglen/digwyddiadau-cenedlaethol/beth-ywr-rhaglen-graidd-cyswllt-ysgolion-cymru-gyfan/)

**Plant yng Nghymru** – Corff ymbarél cenedlaethol ar gyfer sefydliadau ac unigolion o'r sectorau gwirfoddol, statudol a phroffesiynol sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghymru. Helpu i sicrhau bod gan blant a phobl ifanc lais.  
[www.plantynghymru.org.uk/ein-gwaith/bwlio/](http://www.plantynghymru.org.uk/ein-gwaith/bwlio/)

**Comisiynydd Plant Cymru** – Siarad o blaid pobl ifanc yng Nghymru ynghylch materion pwysig. Cynorthwyo plant a phobl ifanc i ddysgu am eu hawliau o dan Gonfensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Sicrhau bod cyrff cyhoeddus yn atebol am eu cyfrifoldebau mewn perthynas â phlant a phobl ifanc.  
[www.complantcymru.org.uk/](http://www.complantcymru.org.uk/)

**Amser i Newid Cymru** – [www.timetochangewales.org.uk/cy/ymgyrchoedd/gallwnagwnawn/](http://www.timetochangewales.org.uk/cy/ymgyrchoedd/gallwnagwnawn/) Mae #GallwnaGwnawn yn ymgyrchu dros bobl ifanc, ac mae'n ceisio newid agweddau tuag at iechyd meddwl, a dileu stigma a gwahaniaethu

### Materion ar-lein

**Childnet International** – Pob agwedd ar ddiogelwch ar-lein [www.childnet.com](http://www.childnet.com)